

マスターズ陸上・パラ陸上

マスタース陸上競技の基礎知識

1 マスタースとは

世界的な長寿命化・高齢化に伴って年長者の運動に参加する割合も増加している。その中であってマスタース陸上競技も年々盛んになってきている。国内統括団体である公益社団法人日本マスタース陸上競技連合では本連盟が掲げる「ウエルネス陸上」をモットーとし「記録へのチャレンジ」や「仲間作り」をも視野に入れた活動を行っている。

このような状況から本連盟の公認審判員もマスタース陸上競技に関わる機会が増加している。そのためパラ陸上競技同様に基本的な知識を身につけておくことは重要なことと考える。

2 年齢構成

世界マスタース陸上競技協会（WMA）の規程では35歳以上の男女がマスターとなっている。日本マスタース陸上競技連合では満18歳から入会でき、5歳刻みで年齢グループが形成され同年代で競技ができるようになっている。

競技クラス

男性	女性	満年齢	備考
M-24	W-24	18歳から24歳	WMA 非公認クラス
M-25	W-25	25歳から29歳	WMA 非公認クラス
M-30	W-30	30歳から34歳	WMA 非公認クラス
M-35	W-35	35歳から39歳	
以下同様に5歳刻み			

※年齢基準 競技会当日（複数日開催の場合は、競技会初日）の満年齢

3 JAAF 競技会とマスタース競技会

マスタース競技会では、競技規則がJAAFの競技会とは異なる部分がある。

詳細は日本マスタース陸上競技連合のウェブサイトに記載があるので確認していただきたい。また、世界マスタース陸上競技協会のウェブサイトにも国際ルールが記載されている。現在、JAAFと同

様に国内大会では国内ルールが適用されているので、注意が必要である。

ここでは、大きな違いについて説明していく。詳細に関してはウェブサイトに記載の競技規則で確認していただきたい。

日本マスターズ陸上競技連合

<https://japan-masters.or.jp/rule/gamesrules.html>

世界マスターズ陸上競技協会

<https://world-masters-athletics.com/>

- ① 大会開催日（初日）の満年齢でクラスが決まる。基本的には35歳から5歳刻みのクラスとなっている。種目も年齢に応じて、距離やハードルの高さ、投てき物の重さなどが変わる。
- ② リレーはそのクラスの選手によって構成されなければならない。ただし、そのクラスより年齢が高いクラスから2名までなら補充をしても構わない（競技時間の関係などがあり、複数のラウンドで争う競技会が現在はない）。
- ③ 異なる年齢クラスと一緒に競技を行うことは問題ない。また、1500m以上であれば男女混合の競技も可能である（国内ルール）。
- ④ 競技会（競歩やロードレースを含む）では安全管理をする競技役員が指名される。医師のように一人一人の競技者の状態を観察し、競技場の施設について点検管理を行う。場合によっては、競技の中止や改善が行われるまでの中断を命令する権限も与えられている。
- ⑤ 記録申請は30日以内に指定されたフォーマットで各団体から日本マスターズ陸上競技連合に申請すること。世界記録は、必要書類をそろえ、日本マスターズ陸上競技連合に申請し、日本マスターズ陸上競技連合から世界マスターズ陸上競技協会に申請する。

日本記録申請に必要な書類（※ JAAFの大会でも記録が出た場合は必要になるので注意すること）

- ・生年月日のわかる身分証明書のコピー
- ・プログラム／リザルト
- ・ゼロコントロールテスト写真、フォトフィニッシュ

- ・ラップタイム（1500m以上の種目）
- ・フィールド記録用紙のコピー
- ・競歩は審判配置図，集計表 など

4 特殊な規則と記録の公認

マスターズ陸上競技では若い（低い）競技クラスでは本連盟競技規則に準じて行われ、記録も公認される。しかしながら競技クラスの年齢が上がるに従い、競技規則が緩和されマスターズの特別な規則が適用されると本連盟の公認記録としては取り扱うことができなくなる。

マスターズの特別な競技規則の下で行われた競技については日本マスターズ陸上競技連合の公認記録としての扱いとなる（例：男子80mH，スタンディングスタートの100m，立五段跳など）。

5 日本マスターズ記録が公認される種目（2022日本マスターズ競技規則より）

※変更になることがあるので必ず最新の競技規則で確認すること

男子 60m（WMA非公認），100m，200m，400m，800m，
1500m，3000m，5000m，10,000m

80mH（70歳以上），100mH（50歳から69歳），
110mH（49歳以下），200mH（80歳から89歳），
300mH（60歳から79歳），400mH（59歳以下）

2000mSC（60歳から79歳），3000mSC（59歳以下）
3000mW，5000mW

クラス別4×100mR，4×400mR

走高跳，棒高跳，走幅跳，三段跳，立五段跳（WMA非公認）

砲丸投，円盤投，ハンマー投，やり投，重量投

十種競技，五種競技，投てき五種競技

5kmW（WMA非公認），10kmW，20kmW，50kmW

5km（WMA非公認），10km（WMA非公認），

20km（WMA非公認），

ハーフマラソン（WMA非公認），マラソン

*道路競技の途中記録は公認しない。

女子 60m (WMA非公認), 100m, 200m, 400m, 800m,
1500m, 3000m, 5000m, 10,000m
80mH (40歳から79歳), 100mH (39歳以下),
200mH (70歳から79歳), 300mH (50歳から69歳),
400mH (49歳以下), 2000mSC (79歳以下)
クラス別4×100mR, 4×400mR
3000mW, 5000mW
走高跳, 棒高跳, 走幅跳, 三段跳, 立五段跳 (WMA非公認)
砲丸投, 円盤投, ハンマー投, やり投, 重量投
七種競技, 五種競技, 投てき五種競技
5kmW (WMA非公認), 10kmW, 20kmW, 50kmW
5km (WMA非公認), 10km (WMA非公認),
20km (WMA非公認),
ハーフマラソン (WMA非公認), マラソン
* 道路競技の途中記録は公認しない。

室内競技種目 (男子 M35以上, 女子 W35以上)

60m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 1マイル,
60mH, 3000mW
4×200mR, 4×400mR, 4×800mR
走高跳, 棒高跳, 走幅跳, 三段跳, 砲丸投, 重量投,
五種競技

混成競技の種類および種目と競技順序は、次の通り

十種競技 男子 (1日目) 100m, 走幅跳, 砲丸投,
走高跳, 400m
(2日目) ショートハードル, 円盤投,
棒高跳, やり投, 1500m
七種競技 女子 (1日目) ショートハードル, 走高跳,
砲丸投, 200m
(2日目) 走幅跳, やり投, 800m
五種競技 男子 走幅跳, やり投, 200m, 円盤投,
1500m
五種競技 女子 ショートハードル, 走高跳, 砲丸投,
走幅跳, 800m

投てき五種競技 男子・女子 ハンマー投, 砲丸投,
 円盤投, やり投, 重量投
 室内五種競技 男子 ショートハードル, 走幅跳, 砲丸投,
 走高跳, 1000m
 室内五種競技 女子 ショートハードル, 走高跳, 砲丸投,
 走幅跳, 800m

6 クラス別のハードルの高さ・配置場所

男子	クラス	種目	高さ	台数	第1ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
ショート	M-24～M30	110mH	1.067m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M35～M45	110mH	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M50・M55	100mH	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	M60・M65	100mH	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m
	M70・M75	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	M80+	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロング	M-24～M45	400mH	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M50・M55	400mH	0.840m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M60・M65	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M70・M75	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
		M80+	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m

女子	クラス	種目	高さ	台数	第1ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
ショート	W-24～W35	100mH	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	W40・W45	80mH	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m
	W50・W55	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	W60～W75	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロング	W-24～W45	400mH	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	W50・W55	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W60・W65	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W70・W75	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m

	クラス	種目	高さ	台数	第1ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
室内男子	～M45	60mH	0.991m	5	13.72m	9.14m	9.72m
	M50・M55	60mH	0.914m	5	13.00m	8.50m	13.00m
	M560・M65	60mH	0.840m	5	12.00m	8.00m	16.00m
	M70・M75	60mH	0.762m	5	12.00m	7.00m	20.00m
	M80～	60mH	0.686m	5	12.00m	7.00m	20.00m
室内女子	～W35	60mH	0.840m	5	13.00m	8.50m	13.00m
	W40・W45	60mH	0.762m	5	12.00m	8.00m	16.00m
	W50・W55	60mH	0.762m	5	12.00m	7.00m	20.00m
	W60～	60mH	0.686m	5	12.00m	7.00m	20.00m

	クラス	種目	水濠に接した障害物	台数	それ以外の障害物	台数
男子	M-24～M55	3000mSC	0.914m	7	0.914m	28
	M60～M75	2000mSC	0.762m	5	0.762m	18
女子	W-24～W75	2000mSC	0.762m	5	0.762m	18

7 クラス別投てき器具の重さ

	クラス	砲丸・ハンマー	円盤	やり	重量
男子	M-24～M45	7.26kg	2.0kg	0.8kg	15.88kg
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	0.7kg	11.34kg
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	0.6kg	9.08kg
	M70・M75	4.0kg	1.0kg	0.5kg	7.26kg
	M80+	3.0kg	1.0kg	0.4kg	5.45kg
女子	W-24～W45	4.0kg	1.0kg	0.6kg	9.08kg
	W50・W55	3.0kg	1.0kg	0.5kg	7.26kg
	W60～W70	3.0kg	1.0kg	0.5kg	5.45kg
	W75	2.0kg	0.75kg	0.4kg	4.00kg
	W80+	2.0kg	0.75kg	0.4kg	4.00kg

詳細は公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合のウェブサイトを参照していただきたい。

https://japan-masters.or.jp/site_data/files/CompetitionRules2022.pdf

パラ陸上競技の概要 (基礎知識)

1 パラ陸上競技：名称の由来

パラ陸上競技の“パラ”はパラリンピックに由来し、パラリンピックはイギリスのストークスマンデビル病院で行われた傷痍軍人のリハビリテーションとしてのアーチェリー競技会に由来する。つまり脊髄損傷を受けて下半身に麻痺をきたした（対麻痺＝Paraplegia）人の国際競技会（Olympic Games に由来）という造語に語源がある。障がい者という言葉は様々な意味で悪いイメージを伴うことが多いことから、この“パラ”が用いられている。

2021年に東京において2回目のパラリンピックが開催され、日本国内でパラ競技への関心が高まっている。日本陸連が主催・共催、後援する競技会においてもパラ種目を実施する競技会が増えてきている。日本陸連公認審判員もパラ陸連競技会に運営協力する機会が増大していることに鑑み、パラ陸上競技の知識を持つことが求められている。

以下、日本パラ陸上競技連盟の著作物から引用させてもらい、パラ陸上競技の概要を紹介する。

2 障がい者陸上競技団体

日本には、障がいある競技者が加盟する陸上競技の統括団体が複数ある。日本パラスポーツ協会（JPSA）に加盟する団体は4団体。日本パラ陸上競技連盟（JPA）、日本知的障がい者陸上競技連盟（JIDAF）、日本ブラインドマラソン協会（JBMA）、以上がパラリンピック対象種目。このほか聴覚障がい競技者＝デフリンピック対象の日本デフ陸上競技協会（JDAA）がある。

本稿では、パラリンピック対象種目を中心に解説しており、全国障がい者スポーツ大会の規則とは異なる。

3 クラス分け = Classification：クラシフィケーション

(1) クラス分けとは

障がいのある部位や種類はさまざまであり、同じ障がいでもその程度は人それぞれ異なる。「クラス分け」は公平、平等な競争を実現するために、同程度の障がいの重さの競技者でグループを作ることを「クラス分け／Classification」と呼ぶ。クラス分けを行うための必要な知識・技術を学び、資格を取得した者を「クラシファイヤー／Classifier」と呼ぶ。

(2) クラス分けの目的

① 障がいの確認をする。

競技者の障害の種類・程度が参加を認められているものか？
またそれが永続的かどうか？

② 公平に競い合うためのグループを作る。

同程度の障がいのある競技者同士で競い合うことができるようにグループを作る。

(3) クラス分けの種類

パラリンピックで採用される競技については、IPC（国際パラリンピック委員会）が定めている「国際クラス分け基準／IPC Classification Code」に準じて、各国際競技連盟、国際障がい者団体によってクラス分け規則が定められている。

また、全国障がい者スポーツ大会で使用される「障害区分」と呼ばれる日本国内独自のクラス分け規則もある。

(4) クラス分けの表示方法

頭のアルファベットは競技種別を表している（T：競走種目と跳躍種目 F：投てき種目）。

数字の部分で十の位は障がいの種別、一の位は程度を表し、小さいほど障がいが重い。

10番台：視覚に障がいがあり、立位で競技する。

11＝不透明なゴーグル等を着用しガイドランナーやコーラー、エスコートとともに競技する。

12＝視力0.0025～0.0032，ガイドランナーやコーラー，エスコートとともに競技できる。

13＝視力0.04～0.1，単独で競技する。

20番台：知的に障がいがあり，立位で競技する。クラスは20のみIQ検査（75以下）と精神科医の診断が必須

- 30番台：まひや筋硬直，運動障がいなどのある脳原性のまひがある立位競技者及び車いすや投てき台を利用する競技者
- 40番台：低身長，脚長差，切断（義足未使用），筋力低下などの障がいがあり，立位で競技する。
- 40～41＝低身長 42～44＝下肢切断・下肢機能障がい 45～49＝上肢切断・上肢機能障がい
- 50番台：脚長差，切断，関節可動域制限などの障がいがあり，車いすや投てき台を使用する競技者。
- T51～54＝四肢欠損 / 関節可動域制限 / 筋力低下（競技用車いす「レーサー」に乗って競技する）
- F51～58＝四肢欠損 / 関節可動域制限 / 筋力低下（車いす，投てき台を使って競技する）
- 60番台：切断等の理由により義足を装着して競技する。
- 61～64：下肢切断（競技用義足使用）

4 日本陸連登録のpara競技者

日本陸連に登録しているpara競技者は例年400名以上にのぼる。知的障がいとその半数以上だが，視覚障がい，脳性まひ，低身長，下肢障がい，上肢障がい，下肢義足，さらには車いす使用などすべての障がいにわたる。

全国の公認審判員が，知らず知らずのうちに普通の競技会でpara競技者と接しているケールは少なくない。

なお，para競技者のほか，視覚障がいの競技者に伴走するガイドランナーも日本陸連公認競技会に出場する際には，日本陸連登録を必要としている。

5 日本陸連登録の記入欄の改良

日本陸連が2023年度から導入する新しい登録システムでは，障がいクラスを記入する欄も新たに設けられている。これまでは，加盟団体が登録を受け付けた際には障がいの有無が確認できなかったため，競技会の会場で選手に障がいあることを初めて知るケースもあったが，今後は，競技会エントリー時に障がいある競技者の存在

を把握することが可能となる。

日本パラ陸連としても、日本陸連登録しているパラ競技者に対し、公認競技会にエントリーする際には、自身の障がいについて主催者に告知するよう呼びかけをおこなっている。

<https://para-ath.org/wp-content/uploads/2022/05/20220531k.pdf>

6 日本陸連規則とパラ競技者

SDGs（持続可能な開発目標）では共生社会の実現も目標のひとつとされている。健常者と障がい者を区別するのではなく、障がいある競技者がどうしたら健常者と一緒に陸上競技に参加できるのかを考える時代になってきている。日本陸連登録している障がいある競技者を、障がいを理由に排除するのではなく、障がいの特性を知り受け入れることへの理解をお願いしたい。

日本陸連規則（＝WA規則）では、障がいある競技者への配慮への記載も増えてきている。

- ① 審判長は障がいある競技者が出場する際、柔軟な規則解釈をしてよい（CR18.8）。
- ② 視覚障がい者へのガイドランナーは助力とみなさない（TR6）。
- ③ 聴覚障がいのための光刺激システムの使用は認められる（TR6）。

他方、義足の使用については、オリンピック・世界選手権への参加についてWAは次の見解を示している。

- ① 義足の使用が有利となっていないことを証明できなければオリンピック・世界選手権への参加は認められない（WA通達）。

逆に言えば、それ以外の競技会への参加の可否、また順位をどう扱うか、記録をどう扱うかは、各国陸連や競技会主催者の判断にまかされている。

7 障がいクラスごとのパラ規則

以下、日本陸連登録者がいる障がい区分ごとにパラ規則と日本陸連規則とで何らかの違いがあるか簡単に説明する。

- ① 知的障がい（T/F20）日本陸連規則とまったく同じ。障が

い特性への配慮はお願いしたい。

- ② 視覚障がい (T/F11～14) 障がいの軽い T/F13と14は日本陸連規則とまったく同じ。全盲の T/F11や重度の T/F12にはガイドランナーやアイマスクの使用，レーンのある種目での2レーン使用，ガイド先着は失格など特別な規則あり。
- ③ 脳性まひ (T/F31～38) 重度な場合 (T/F31～38) は車いす使用。立位 (T/F35～38) ではスタプロ使用は任意。障がい特性からスタンディングスタートも認められる。
- ④ 低身長 (T/F40～41) 日本陸連規則とまったく同じ。ただし投てき種目は重量が軽い。
- ⑤ 下肢機能障がい (T/F42～44・48) スターティングブロック使用は任意。障がい特性からスタンディングスタートも認められる。これ以外は日本陸連規則と同じ。
- ⑥ 上肢機能障がい (T/F45～47・49) スターティングブロック使用は任意。障がい特性からスタンディングスタートも認められる。これ以外は日本陸連規則と同じ。
- ⑦ 下肢義足 (T/F61～64) スターティングブロック使用は任意。障がい特性からスタンディングスタートも認められる。義足には靴底の規則 (TR5) は適用できない。これ以外は日本陸連規則と同じ。
- ⑧ 車いす パラ陸上オリジナルの種目。

8 公認競技会でのパラ競技者

現在，国内では，日本パラ陸連などが主催後援するパラ競技者のみを対象としたパラ競技会のほかに，パラ競技者を受け入れる日本陸連公認競技会がある。

日本陸連公認競技会へのパラ競技者参加の方法は大会の事情によって柔軟に対応可能である。

- ① 日本陸連登録している競技者のみを対象
競技会で実施される種目に一般競技者と一緒に競技させる。規則はパラ競技者であっても日本陸連競技規則を適用。ただし障がい特性に応じた若干の配慮が可能。
- ② 日本陸連登録の有無に関係なく対象

競技会の特別種目として実施

例 義足の競技者による100m（静岡国際などで実施）
車いすレース など

9 公認競技会でのパラ競技者への配慮事項

パラ陸上競技では、不可能を可能にするため、通常の陸上競技規則に加え若干の特別な規則が設けられている。障がいの特性を知り少しの配慮をすることでパラ競技者の可能性が広がっていくことを理解いただきたい。

一般の公認競技会への参加が想定されるクラス（主に車いす，座位投てき等以外）を対象として，競技役員部署ごとの特記事項をJPAウェブサイトで確認できる。

<https://para-ath.org/wp-content/uploads/2022/06/20220622jk.pdf>

以下，その抜粋である。

① 情報処理

エントリー受付時，スタートリストの競技者の後ろに競技クラスを追記しておくこと競技役員各部署は対応が容易になる。

例：東京太郎（T11）

② 競技者係

1) T11のアイパッチ，アイマスク装着の確認。アイマスクは不透明なもので，装着時に隙間があってはならない。T12は装着の義務はない。

2) T11ではガイドランナーは必須だが，T12は任意。

3) ガイドランナーがいる場合，テザー（＝ガイドロープ）の仕様，長さ，伸縮しないことの確認

4) レーンを使用する種目では，隣り合う2レーンが割り当てられているか（T12は，ガイドランナーがいなくても2レーン分割り当てる）

③ 出発係

1) スターティングブロックは，T11～13（視覚障がい），T20（知的障がい）のみ必須，その他クラスでの使用は任意。任意の場合は，スタートラインに触れない・超えない限り，スタンディング，膝をトラックに着いていない，片

手だけをついている、片方のスターティングブロックだけを使用している等、どのようなかたちの姿勢でも可となる。

- 2) 招集所で確認済みのアイパッチ、アイマスクの着用確認。テザー（＝ガイドロープ）の仕様などの確認。ガイドランナー用ビブス着用の確認
 - 3) 隣り合う2レーンが割り当てる際のスタートラインの延長（技術総務と連携）。
- ④ スターター
- 1) スターティングブロック任意のクラス（T11～13、T20以外）で、スタートラインに触れない、超えない限り、スタンディング、膝をトラックに着いていない、片手だけをついている、片方のスターティングブロックだけを使用するなどの配慮が可能なことの理解。
 - 2) ガイドランナーもスターティングブロック使用は必須。また、ガイドランナーは競技者と一体であるので不正スタートの対象となることの理解。
- ⑤ 監察員
- 1) トラック競技において、上肢義肢の装着は任意、下肢義肢の装着は必須であることの理解。義肢を装着して競技する場合は、常に装着して競技しフィニッシュしなければならず、途中での脱落含め違反の場合は失格となる。
 - 2) T11/T12でレース中、アイマスクを常に着用しているか。
 - 3) ガイドランナーと競技者が常に正しくテザー（＝ガイドロープ）でつながっているか。
 - 4) ガイドランナーが競技者を押したり、引っ張ったりしていないか。
 - 5) フィニッシュ時にガイドランナーが先着または同着の場合は失格となるので審判長に報告する。
 - 6) ガイドランナーは選手と一体であるのでレーン侵害も対象。
- ⑥ 写真判定員
- T11/T12でガイドランナーが先着または同着の場合は失格となるので審判長に報告。

⑦ フィールド審判員

- 1) フィールド競技では、上肢・下肢義肢とも装着は任意であるが、義肢を装着する場合はすべての試技での装着が必須。違反した場合は失格となる。
- 2) 助走中に義足が脱落した場合、義足なしでは試技できないが、制限時間内に義足を装着すれば試技の継続が可能である。
- 3) 跳躍中に義足が落下した場合：
 - a 走高跳：義足がバーを越えなかった場合は無効試技となる。
 - b 走幅跳：着地エリア内に落下しその痕跡が踏切板に最も近い場合はその痕跡を起点として計測し、着地エリア外に落下した場合は無効試技となる。
- 4) T11でアイパッチ及びアイマスクを着用しているか。
- 5) アシスタントは以下のことができる：
 - a 助走路およびサークル内で、競技者が投げる方向、位置を決める手伝い。
 - b 試技の際、声や音で方向を示す。
- 6) アシスタントは以下のことはできない。
 - a 競技エリアでのコーチング

⑧ 技術総務

- 1) T11～13（視覚障がい）でレーンを使用する競技で2レーン分を使用する際のスタートラインの延長。
- 2) T11/T12、上肢機能障がいのクラスで給水が必要なレースでは、右側で取れない場合に対応して左側の縁石内側への設置配慮。

10 パラ陸上競技オリジナル種目の規則

パラ陸上競技には、座位投てきや視覚障がいの距離の跳躍など通常の競技会にないオリジナル種目もある。こうした種目の規則を含めパラ陸上競技の競技規則は日本パラ陸連のウェブサイトを確認できる。

<https://para-ath.org/sports/basic-knowledge#rule>パラ陸上